Respirar con el círculo

Respira con el círculo

Suelta el aire despacio si se siente cómodo. Prueba el ritmo lento o la opción de doble inhalación suave. Puedes respirar con naturalidad y detenerte si te incomoda.

Si te mareas o te incomoda, respira normal y pasa al siguiente.

Mi nota o siguiente paso

Frío en la cara

Si te ayuda cambiar el foco, prueba con una sensación fresca y suave.

Pon un paño fresco sobre las mejillas durante unos segundos. Respira normalmente y retíralo si te incomoda.

Puedes saltar el ejercicio y probar el de los sentidos.

Mi nota o siguiente paso

Cinco, cuatro, tres, dos, uno

Tu cabeza está en lo que podría pasar. Esto la regresa al cuarto donde estás. Busca cada cosa de verdad y toca un círculo por cada una que encuentres.

5 cosas que ves

4 cosas que tocas

3 sonidos

2 olores

1 sabor

Mi nota o siguiente paso

Soltar el cuerpo por partes

La ansiedad y el enojo viven en músculos apretados que ni notas. Apretarlos a propósito y soltarlos le enseña al cuerpo cómo se siente aflojar.

Seis partes del cuerpo. Aprietas siete segundos y sueltas doce.

Mi nota o siguiente paso

Surfear el impulso

Las ganas de escribirle, de revisar su perfil o de hacer algo de lo que te vas a arrepentir funcionan como una ola: suben, llegan a un tope y bajan solas en pocos minutos, las obedezcas o no. Vamos a comprobarlo.

Marca qué tan fuertes están las ganas ahorita. Te voy a preguntar cinco veces, una por minuto.

Mi nota o siguiente paso

Vaciar la cabeza

Tu cabeza repite las cosas porque teme que se te olviden. Si las escribes, deja de repetirlas. Saca todo, una por una, sin ordenar. Luego decide cuáles dependen de ti hoy.

Mi nota o siguiente paso

Poner el pensamiento a prueba

Un pensamiento no es un hecho. Aquí lo tratas como se trata una acusación: con pruebas de los dos lados.

El pensamiento, tal como suena en tu cabeza

¿Cuánto le crees ahorita?

Hechos que lo apoyan (hechos, no sensaciones)

Hechos que no encajan con ese pensamiento

Una versión más justa, que tome en cuenta las dos listas

¿Y ahora cuánto le crees?

Mi nota o siguiente paso

Tomar distancia del pensamiento

Pelear con un pensamiento lo hace más fuerte. Otra salida es verlo como lo que es: una frase que tu mente produce. Escribe el que más te está pegando.

Mi nota o siguiente paso

La carta que no se envía

Lo que no se dice se queda dando vueltas. Aquí lo dices completo, sin cuidar el tono y sin consecuencias. Esta carta no se guarda ni se manda: al terminar, la rompes.

Escríbele todo. Nadie lo va a leer.

Mi nota o siguiente paso

Pedir compañía sin drama

Cuando te sientes solo, la cabeza dice «no molestes». Casi siempre miente. Elige a alguien posible, no a la persona ideal, y pide algo concreto: mientras más chico, más fácil que diga que sí.

¿A quién?

Tu mensaje (cámbiale lo que quieras)

Mi nota o siguiente paso

Ponerle nombre

«Estoy mal» no se puede atender. «Tengo celos y necesito claridad» sí. Nombrar con precisión lo que sientes le baja la intensidad; no es poesía, es cómo funciona el cerebro.

¿Qué sientes? Pueden ser varias

¿Qué pasó? El hecho, no la interpretación

¿Qué estás necesitando?

Mi nota o siguiente paso

Arrancar por cinco minutos

No es flojera. Cuando una tarea se siente enorme o aburrida, al cerebro le cuesta el arranque, no el trabajo. El truco es hacerla tan chica que no dé miedo y comprometerte solo a cinco minutos.

¿Qué estás evitando?

Hazlo ridículamente chico

Mi nota o siguiente paso

Preparar una conversación difícil

Las conversaciones se rompen cuando empiezan con «tú siempre» o «tú nunca». Esta fórmula no ataca y no se achica: un hecho, lo que sentiste y lo que pides. Tres frases.

El hecho, sin adjetivos

Lo que sentí

Lo que pido, concreto

Así quedaría

Dilo en voz alta una vez antes de decirlo de verdad. Si te tiembla la voz, respira con el círculo primero.

Mi nota o siguiente paso

Las próximas 24 horas

Hoy no vas a resolver tu vida. Hoy solo hay que sostener el día. Una cosa de cada renglón; lo demás puede esperar.

Comer

Moverme

Una persona

Dormir

Mi nota o siguiente paso

Plan de seguridad

Si hay peligro ahora mismo

En Estados Unidos:

Emergencia: llama al 911

Apoyo humano en crisis: llama al 988 o usa la línea por escrito. Mensaje de texto

En otro país: llama al número de emergencias local o ve a urgencias del hospital más cercano.

Esta página no puede llamar por ti. Si puedes, no te quedes a solas: dile a alguien cercano cómo estás.

Tu plan, por si vuelve

Mis señales de que se está poniendo feo

Lo que me ayuda mientras busco compañía o apoyo

Personas y lugares a los que puedo acudir

Mi nota o siguiente paso